Библиотечная мозаика

июнь 2014

Поздравляем всех

с Днем России!

День России – праздник свободы, гражданского мира и доброго согласия всех людей на основе закона и справедливости. Этот праздник – символ национального единения и общей ответственности за настоящее и будущее нашей Родины.

215 лет

со дня рождения

Александр Сергеевич Пушкин (1799 - 1837)

Александр Сергеевич Пушкин (1799 — 1837) - величайший русский поэт и писатель, прозаик, драматург, публицист, критик, основоположник новой русской литературы, создатель русского литературного языка.

Александр Сергеевич Пушкин родился 26 мая (6 июня н.с.) в Москве, в Немецкой слободе. Отец, Сергей Львович, принадлежал к старинному дворянскому роду; мать, Надежда Осиповна, урожденная Ганнибал, была внучкой Абрама Петровича Ганнибала — "арапа Петра Великого".

Воспитанный французскими гувернерами, из домашнего обучения вынес только прекрасное знание французского и любовь к чтению. Еще в детстве Пушкин познакомился с русской поэзией от Ломоносова до Жуковского, с комедиями Мольера и Бомарше, сочинениями Вольтера и других просветителей XVIII века. Любовь к родному языку ему привили бабушка, Мария Алексеевна Ганнибал, превосходно говорившая и писавшая по-русски (явление редкое в дворянских семьях того времени), и няня Арина Родионовна. Раннему развитию литературных склонностей Пушкина способствовали литературные вечера в доме Пушкиных, где собирались видные писатели.

В 1811 году Пушкин поступил в только что открытый Царскосельский лицей — привилегированное учебное заведение, предназначенное для подготовки по специальной программе высших государственных чиновников из детей дворянского сословия. Здесь Пушкин впервые почувствовал себя Поэтом: талант его был признан товарищами по лицею, среди которых были Дельвиг, Кюхельбекер, Пущин, наставниками лицея, а также такими корифеями русской литературы, Державиным, Жуковским, Батюшковым, Карамзиным.

После окончания лицея в июне 1817 в чине коллежского секретаря Пушкин был определен на службу в Коллегию иностранных дел, где не работал и дня, всецело отдавшись творчеству. К этому периоду относятся стихотворения "Вольность" (1817), "К Чаадаеву", "Деревня" (1819), "На Аракчеева" (1817 — 1820), которые, хоть и не публиковались, были настолько известны, что, по свидетельству И. Якушкина, "в то время не было сколько-нибудь грамотного прапорщика, который не знал их наизусть". Еще до окончания лицея, в 1817, начал писать поэму "Руслан и Людмила", которую закончил в марте 1820.

В мае он был сослан на юг России за то, что "наводнил Россию возмутительными стихами". Он едет в Екатеринослав, где знакомится с семьей Раевских, затем вместе с ними — на Кавказ, оттуда — в Крым и в сентябре — в Кишинев, где живет в доме генерала Инзова, наместника Бессарабского края. В Кишиневе Пушкин знакомится и общается с будущими декабристами, много работает. За три года ссылки написаны "Кавказский пленник" (1821), "Бахчисарайский фонтан" (1823), а также "Узник", "Песнь о вещем Олеге" (1822) — образцы романтической и гражданской лирики — и многие другие стихотворения; начат роман в стихах "Евгений Онегин".

В июле 1823 Пушкина переводят под начало графа Воронцова, и он переехал в Одессу. Сложные отношения с графом привели к тому, что он по просьбе Воронцова был удален из Одессы, уволен с государственной службы и выслан в имение

матери "под надзор местного начальства". Здесь поэт вел уединенный образ жизни, однообразие которой скрашивало лишь общение с соседями — семьей Осиповых-Вульф — и няней, рассказывавшей ему сказки по вечерам. В Михайловской ссылке Пушкин сформировался как художник-реалист: продолжил писать "Евгения Онегина", начал "Бориса Годунова", написал стихи "Давыдову", "На Воронцова", "На Александра I" и другие.

17 декабря 1825 узнает о восстании декабристов и аресте многих своих друзей. Опасаясь обыска, он уничтожил автобиографические записки, которые, по его словам, "могли замешать многих и, может быть, умножить число жертв". С глубоким волнением ждал вестей из столицы, в письмах просил друзей "не отвечать и не ручаться" за него, оставляя за собой свободу действий и убеждений. Дни томительного ожидания закончились в сентябре 1826, когда Пушкин получает с фельдъегерем приказ Николая I немедленно прибыть к нему в Москву.

В мае 1828 Пушкин безуспешно просил разрешения поехать на Кавказ или за границу. В то же самое время поэт сватается к Н. Гончаровой, первой красавице Москвы, и, не получив определенного ответа, самовольно уехал на Кавказ. Впечатления от этой поездки переданы в его очерках "Путешествие в Арзрум", в стихотворениях "Кавказ", "Обвал", "На холмах Грузии...". Возвратившись в Петербург, поэт получил от шефа жандармов Бенкендорфа письмо с резким выговором от императора за поездку без разрешения, раскрывшее со всей ясностью враждебное отношение Николая I к Пушкину.

В апреле 1830 Пушкин вновь сделал Н. Гончаровой предложение, которое на этот раз было принято, и в сентябре уехал в свое имение Болдино, чтобы устроить дела и подготовиться к свадьбе. Эпидемия холеры вынудила его задержаться здесь на несколько месяцев. Этот период творчества поэта известен как "Болдинская осень". Испытывая большой творческий подъем, Пушкин писал своему другу и издателю П. Плетневу: "Уж я тебе наготовлю всячины, и прозы, и стихов" — и сдержал свое слово: в Болдине написаны такие произведения, как "Повести покойного Ивана Петровича Белкина", "Маленькие трагедии", "Домик в Коломне", "Сказка о попе и о работнике его Балде", стихотворения "Элегия", "Бесы", "Прощение" и множество других, закончен "Евгений Онегин".

18 февраля 1831 в Москве Пушкин обвенчался с Н.Гончаровой. Летом 1831 вновь поступил на государственную службу в Иностранную коллегию с правом доступа в государственный архив. Начал писать "Историю Пугачева" (1833), историческое исследование "История Петра I".

Последние годы жизни Пушкина прошли в тяжелой обстановке все обострявшихся отношений с царем и вражды к поэту со стороны влиятельных кругов придворной и чиновничьей аристократии. Чтобы не лишиться доступа в архив, Пушкин был вынужден смириться с назначением его камер-юнкером двора, оскорбительным для поэта, т.к. это придворное звание обычно "жаловалось" молодым людям. За поэтом следили, все более ухудшались материальные дела семьи (у Пушкина было четверо детей — Мария, Наталья, Александр и Григорий), росли долги. Но, хотя в таких тяжелых условиях творческая работа не могла быть интенсивной, именно в последние годы написаны "Пиковая дама" (1833), "Египетские ночи", "Капитанская дочка" (1836), поэма "Медный всадник", сказки.

В конце 1835 Пушкин получил разрешение на издание своего журнала, названного им "Современник". Он надеялся, что журнал будет способствовать развитию русской словесности, и делал все для достижения этой цели — художественный уровень журнала был необычайно высок: такого собрания блистательных талантов не знала еще русская периодика (Жуковский, Баратынский, Вяземский, Д. Давыдов, Гоголь, Тютчев, Кольцов).

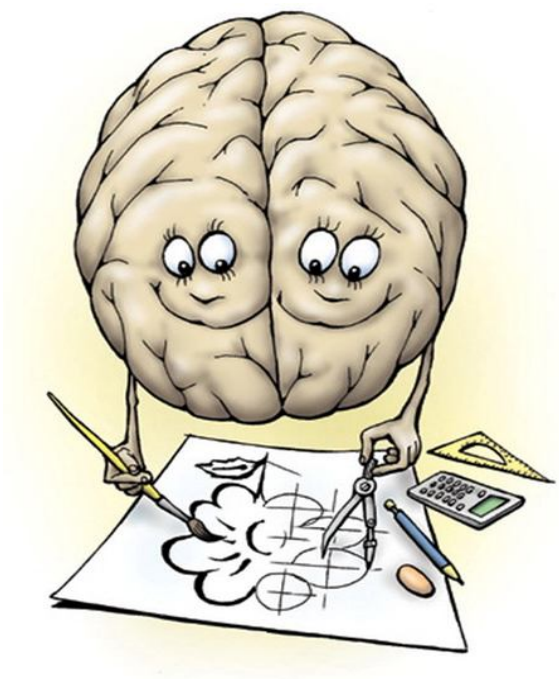
Зимой 1836 завистники и враги Пушкина из высшей петербургской аристократии пустили в ход подлую клевету на его жену, связывая ее имя с именем царя, а затем и с именем пользующегося расположением Николая I барона Дантеса, нагло ухаживавшего за Натальей Николаевной. Чтобы защитить свою честь, Пушкин вызвал Дантеса на дуэль, которая состоялась 27 января (8 февраля н.с.) 1837 на Черной речке. Поэт был смертельно ранен и через два дня скончался. "Солнце русской поэзии закатилось", — написал В. Жуковский.

Диета для мозга

Развить память, улучшить концентрацию внимания и реакцию можно в любом возрасте. Помогут в этом не новые научные достижения и даже не чудо-таблетки. Все, что нужно мозгу, уже присутствует в продуктах питания. Далее составим список самых важных для мозга питательных веществ.

Для памяти

Вода. Недостаток воды в организме плохо влияет на работу мозга: мы с трудом концентрируемся и плохо запоминаем новую информацию. 8 стаканов воды в день вполне могут исправить ситуацию. Пейте ее мелкими глотками, концентрируясь на приятных ощущениях, стараясь прочувствовать, как вода буквально оживляет ваше тело.



Гинкго билоба – весьма популярное средство для лечения проблем с памятью в восточных странах. Это растение улучшает циркуляцию крови, благодаря чему мозг получает большее количество кислорода и питательных веществ, а также защищает структуру мозга от повреждения.

Розмарин за счет содержащейся в нем карнозиновой кислоты улучшает способность к запоминанию на 18%. Даже запах розмарина может повысить вашу работоспособность.

Для ясности ума

Старение мозга – это процесс постепенного повреждения его клеток свободными радикалами. От их деятельности нарушается проходимость между нейронами, клетки окисляются и погибают, существенно снижая наши умственные способности. Большую роль в замедлении этого процесса играют **антиоксиданты**, а именно **витамины С** и **Е**.

Где искать: фрукты и овощи. Витамином Е особенно богат **авокадо**. Чуть меньше его в миндале, семечках льна и тыквы, а также в зеленых листьях салата. Из этих ингредиентов получится прекрасный салат: смешайте авокадо, листья любого салата, миндаль и семечки, добавьте ложку кунжутного масла. Диетологи советуют включить этот салат в свой ежедневный рацион.

Рекордсменами по содержанию витамина С являются **ягоды** – клубника, смородина, малина. Много (даже больше, чем в цитрусовых) этого антиоксиданта в **броколли.**

Совет: забудьте про обычное рафинированное масло, в нем нет ничего полезного. Витамин Е содержится только в натуральном масле холодного отжима. То же можно сказать и о злаках: каши быстрого приготовления переработаны химическим путем, им нечем с нами поделиться. Все полезные вещества присутствуют только в цельных злаках.

Для интеллекта

Магний, железо и цинк – важнейшие помощники в работе мозга. Магний улучшает кровообращение, а вместе с ним умственную деятельность и отлично помогает справляться со стрессами. Цинк влияет на концентрацию внимания, железо помогает развивать математические способности.

Наш мозг любит **жиры**. Они помогают ему поддерживать умственную деятельность, улучшают память и интеллект. Все жиры, как известно, делятся на вредные и полезные. Например, жирная курица с картофелем фри не имеет ничего общего с жирной сельдью и льняным маслом. Первые – источники животных жиров, от которых мозг может в прямом смысле «заплыть жиром», а вот вторые очень важны, поскольку являются источниками незаменимых полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Старческое слабоумие, рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера развиваются на фоне дефицита именно этого вещества.

Где искать: магний присутствует в авокадо, орехах, цельных злаках, артишоках, фасоли, сушеных абрикосах, изюме, яблоках, чесноке, грейпфрутах и чечевице (с ее помощью, кстати, лечится любая анемия). Железом богато мясо птицы, печень и злаки. Цинк содержится в семечках тыквы и морепродуктах.

Полезные жиры содержатся в рыбе (сельдь, лосось, сардины, тунец, семга), рыбьем жире, льняном, кунжутном и арахисовом масле. Например, всего 100 г рыбы и столовой ложки растительного масла в день достаточно, чтобы обеспечить наш мозг достаточным количеством омега-3.

Для спокойствия

Способность противостоять стрессам во многом зависит от возможности гипофиза производить антистрессовые гормоны. Повышенная возбудимость и раздражительность может объясняться тем, что гипофиз испытывает острую нехватку витамина Е, витаминов группы В, особенно В5, В2, холина и магния.

Причина раздражительности и повышенной утомляемости может быть и в дефиците фолиевой кислоты.

Где искать: авокадо, миндаль, чечевица, овсянка, зеленые листья салата, творог, молоко, пшеничные отруби, тыквенные и кунжутные семечки, миндаль, кедровые орехи, шпинат, фасоль и финики. Фолиевая кислота содержится в зеленых овощах – стручковой фасоли, зеленом горошке.

Распорядок дня

«Пусть мы все и устали это слышать от диетологов, но все же: лучшая диета (и для мозга в том числе) – это сбалансированное питание. Все просто. Важно соблюдать следующие принципы.

Завтрак: начинайте утро с каши, сваренной на молоке. Такой завтрак богат углеводами, а значит, телу вы обеспечите силу и выносливость, желудок надолго сохранит чувство насыщения, да и хорошее настроение будет легче сберечь.

Обед: чтобы повысить работоспособность и улучшить память, в середине дня съедайте рыбу или мясо, на гарнир – мука грубого помола или темный рис.

Ужин: вечером обязательно нужно съесть йогурт, творог или выпить кефир. Белки укрепят мышцы, а полезные жиры повысят стрессоустойчивость мозга.

Литературный гороскоп

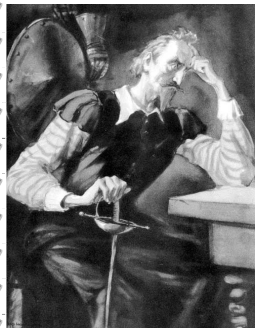
Найдите себя и сравните с литературным героем, а если он вам не знаком, то почитайте о нем.

ВОДОЛЕЙ

Истинный Водолей - Остап Бендер

Цитата: «Надо мыслить. Меня, например, кормят идеи». («Золотой телёнок» Ильфа и Петрова.)

Водолей - один из самых «подвижных» знаков Зодиака: всегда множество идей, слов, сил, шума, гама, телодвижений и, как следствие - в результате эффекта ноль. Хотя самого Водолея это ничуть не огорчает, ибо он полон отваги, веселости и оптимизма. Водолеи и сами подозревают, что для них не так важен результат от проделанной работы, как её процесс. Водолеям нет нужды учиться радоваться жизни – они умеют это, и пользуются своим умением по поводу и без.



РЫБЫ

Как наиболее яркого представителя знака Зодиака Рыбы в литературе можно назвать Дон Кихота Мигеля де Сервантеса Сааведры.

Цитата: «Чтобы мудрым стать, безумцем надо прикинуться».

Дон Кихот Ламанчский - хитрый и умный, загадочный, живущий в своем прозрачном и просторном водоёме, понятном ему одному. Рыбы привыкли плавать по законам, что известны только представителям их знака Зодиака. Они помышляют о неизведанных, манящих далях, их прельщают рыцарские сражения. Рыбы думают о справедливости, о правде, обо всём крайне важном, мировом.

ОВЕН

Скарлетт О'Хара из «Унесённых ветром» (Маргарет Митчелл) - истинный Овен

Цитата: «Вот увидишь, я все равно выйду замуж, даже если перестану вздрагивать, взвизгивать и лишаться чувств».

Оптимизм Овна просто неиссякаем, а его бурлящая энергия сопутствует ему всегда. Несомненно, эти качества и есть причина бесконечной череды приключений, перипетий, различного рода переделок, неловких ситуаций и столкновений в его судьбе. Интересен факт, что эти самые качества характера способны не только доставить Овну множество хлопот, но и привести его в нужное место в нужное время.

ТЕЛЕЦ

Отражение Тельца в литературе - Красная Шапочка Шарля Перро.

Цитата: «Это я, ваша внучка. Принесла вам пирожок и горшочек масла».

Тельцы крепко стоят на земле, упираясь всеми четырьмя ногами. Тельцы никогда не ищут легкие пути, привыкли бороться за свое благополучие, а посему умеют делать это очень отменно. Редко их навещают импульсивные желания – они прагматичны и рациональны. Знак Зодиака Телец обладает

незаурядной изобретательностью, что позволяет ему отыскать выход из любой, даже самой неразрешимой на первый взгляд ситуации.

БЛИЗНЕЦЫ

Дон Жуан – 100% Близнецы

Цитата:

«Моя рука довольно тяжела,
хотя на вид, быть может, я и тих.
Куда бы нас игра ни завела,
я не боюсь обидчиков своих,
А тех, кто оскорбит мое обличье,
я научу и чести и приличью!»

(Дж. Гордон Байрон, «Дон Жуан»)

Близнецы ежеминутно и ежечасно безуспешно стараются совладать с борьбой двух личностей в себе. Пока одна из личностей находится в процессе принятия обдуманного решения, вторая готовит тысячи причин вопреки последнему. Примечательно то, что такой подход работает у Близнецов в любой ситуации любой сферы жизни.

РАК

Полноценный представитель – Ромео из поэмы Уильяма Шекспира «Ромео и Джульетта»

Цитата: «Любовь — безумье мудрое: оно и горечи и сладости полно».

Рак - романтичен, раним, искренен, беспрекословно верит вечной любви и стремится к ней всем сердцем. Несмотря на нежность и робость характера, Рак в состоянии постоять за себя. Он любит тишину, одиночество и покой, склонен к долгим размышлениям и глубоким раздумьям, однако не упустит шанс провести время в хорошей компании и перспективы повеселиться на полную.

ЛЕВ

Представитель знака – Карлсон, который живёт на крыше: красив, чертовски умён и в меру упитан, и, конечно, в самом расцвете лет. (Астрид Линдгрен, «Малыш и Карлсон, который живет на крыше»)

Лев – знак Зодиака, насыщенный оптимизмом, жизнелюбием и дружностью. Он покоряет сердца, коллекционирует искренние улыбки и съеденные торты, никогда не унывает, всегда пышет жизнерадостностью и любвеобильностью. Нам стоит поблагодарить Львов – они изо всех сил стараются заразить окружающих такими же положительными эмоциями.

ДЕВА

Литературным отражением знака Зодиака Дева есть Анна Каренина.

Цитата: «Уважение выдумали для того, чтобы скрывать пустое место, где должна быть любовь». (Лев Толстой, «Анна Каренина»)

И кто бы мог подумать, что столь богатая нежностью и мягкостью Дева способна на столь жесткие действия, которые могут быть осуждены обществом. Но для Дев, когда вопрос становится ребром и касается счастья, никакие рамки приличия и общественные законы не существуют. «Анны Каренины» способны на отчаянную борьбу за счастье, любовь и свои интересы. Но, сколь безрассудно бы не выглядели действия Дев, не стоит недооценивать продуманность каждого шага подобного безрассудства, поскольку Девы – последний знак Зодиака, кто способен броситься в омут с головой, не имея на то продуманного плана!

ВЕСЫ

Представитель Весов - Шерлок Холмс из записок о Шерлоке Холмсе сэра Артура Конан Дойла.

Цитата: «Я ставлю себя на место действующего лица, прежде всего уяснив для себя его умственный уровень, пытаюсь вообразить, как бы я сам поступил при аналогичных обстоятельствах».

Для Весов характерно немного подумать над вопросом, немного помолчать, взвесить, проанализировать. Весы так и хочется сравнить с Шерлоком Холмсом, будто они пришли на Землю судить и давать умозаключения на разные темы. Именно молчание Весов намного многословнее любой болтовни других знаков Зодиака, а их инспекторский взгляд, будто рентген, просвечивает собеседника, отмечая мелкие детали и несоответствия. Представители знака Весы - хитрые, внимательные и умные люди.

СКОРПИОН

Настоящий Скорпион - Воланд Михаила Булгакова из «Мастера и Маргариты».

Цитата: «Я люблю сидеть низко… С низкого не так опасно падать».

Как ни крути, а с любой стороны в Скорпионе просвечивает некая чертовщина, сквозит мистика и непознанность. Что ни Скорпион – то загадка с жуткой притягательностью образа, глубиной взгляда и скрытой угрозой одновременно. Всем известно, что даже мимолётный взгляд Скорпиона способен пронзить до самых костей. Скорпионов хвалят не за умение грациозно нанести удар по сопернику, а за то, что делают они это не так часто, как могут. Хотя некоторые особи не упустят возможности ужалить больнее.

СТРЕЛЕЦ

Типичный Стрелец – это Винни Пух.

Цитата: «Подходящая компания - это такая компания, где меня чем-нибудь угостят и с удовольствием послушают мою Ворчалку». («Винни Пух и все-все-все», Алан Милн)

Стрелец – открытый, до невозможности обаятельный, безотказный в любом отношении, изредка бестактный, однако очень добрый, милый. Если Стрельца, случись такая беда, посетит какая-нибудь сумасшедшая идея, он непременно станет всеми возможными и невозможными способами стараться её воплотить в жизнь, пока ему не станет ясно, что причина его неудач лежит в «неправильных пчёлах».

КОЗЕРОГ

Истинный представитель - Мэри Поппинс (Памела Трэверс «Мэри Поппинс»)

Цитата:

«Ах, какое блаженство,

Ах, какое блаженство,

Знать, что я – совершенство.

Знать, что я – идеал».

Козероги - степенные, стойкие, серьезные и упорные. Он всем своим существом будет подавать пример хорошего тона и поведения и стремиться воспитывать в малышах взрослые чувства. И, несмотря на свою серьёзность и непоколебимость, Козероги умеют сделать детство своих детей самым лучшим в мире.